

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.



Artık çok dikkatli olmalısınız. Eğer bu davranışlardan bir ya da birkaçı sizde varsa bunların bir an evvel kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesi için çok önemlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?

- Televizyon
 - Telefon
 - Tablet
 - Bilgisayar oyunları
 - Oyun konsolları
 - İnternet
 - Sosyal medya
- Bunların hepsini kastediyoruz.

SOSYAL MEDYADA OLMAK BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Bir kişide bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki belirtilerden anlayabiliriz:

- Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek istiyorsanız,
- İsteddiğiniz kadar kullanamadığınızda sinirleniyorsanız,
- Her seferinde planlandığından daha çok kullanıyorsanız,
- Sebep olduğu sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,
- Kullanmadığınız zamanlarda bile aklınız ondaysa,
- Kullandığınız cihazlar nedeniyle sorumluluklarınız aksıyorsa; siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz.

- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
 - Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
 - Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız;
- sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan veya bu yolda ilerlemekte olduğunuzdan söz edilebilir.



Kendimizi korumak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)
- Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayatla karşılaştırın.
- Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin ders başarınız düşebilir.
- Gerekirse Rehber Öğretmeninizden yardım alın.



PEKİ YA OYUNLAR?

Oyun bağımlılığının belirtileri:

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamak
- Oyun başında geçirilen uzun vakitler sonucu okulda başarısızlık, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi.

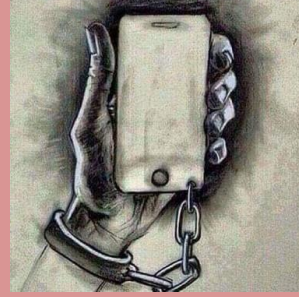


CEP TELEFONLARI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riskini taşıdığınız söylenebilir:

- Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyım.

- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.



KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



Gereğinden fazla cep telefonu kullanımıyla baş etmek için ne yapmalıyız?

- Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşıp.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?

Gözünün önünde olsun!

Renkli posterler hazırla. Örneğin bir kâğıda
"Teknolojiye Dur De!" yazıp asabilirsin. Bir başka
kâğıda "Sadece 1 saat" yazıp göz önünde
bulundurabilirsin.

Değiştir!

Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve
tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih
ettiğin saatler vardır. Bu saatleri değiştirmek, mesela
akşam oyun oynuyorsan bunu sabah
veya öğlene almak faydalı olabilir. Ayrıca sadece
zamanı değil, teknolojiyi kullandığın mekânı
değiştirmek de çözümün bir parçası olabilir.

Program yap!

Her bir alet için makul bir kullanım süresi vardır.
Senin için uygun olan süreleri belirlemekte ailen ve
öğretmenlerin yardımcı olabilir. Makul kullanım
süresinin bitiminde bir aktivite planlayabilir, ailen ve
arkadaşlarından bu konuda yardım alabilirsin.

Hedef koy!

Günlük hayatta teknolojiden uzak kalma ile ilgili
hedefler koymak kişiyi güçlendirir ve bağımlılığı
önlemekte etkilidir. Örneğin bu hafta sonu hiç
teknoloji kullanmayacağım diyebilirsin.

Spor yap!

Spor yapmak hem bedenen hem de zihnen rahatlamaya
yardımcıdır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak
tutar.

Gerektiğinde "İmdat!" demesini bil!

Aile ve yakın arkadaşlara teknoloji bağımlılığı
konusunda yaşadığın zorlukları paylaşıp
onlardan yardım istemek mücadeleni kolaylaştırır.

Yaz, yaz, yaz!

Günlük tutmak, hislerini bir deftere dökmek, kendini
teknolojiden uzak tutacak işleri, yapmak isteyip de
yapamadığın faaliyetleri bir deftere yazmak da işe
yarayabilir. Bağımlılık veya teknoloji kullanımıyla
ilgili düşünceleri kâğıda dökmek ve sonra her birini
tek tek değerlendirmek hem kendini tanıma hem de
makul çözümler üretme konusunda faydalı olur.

Dışarı çık!

Sanal ortamda arkadaş edinmek kolay olsa da gerçek
hayat dışarıda. Farklı spor ve sanat aktivitelerine,
kültürel faaliyetlere katılarak sosyalleşmek
bağımlılıktan korunmada etkilidir.

Yardım iste!

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının bir
sebebi olabilir. Ailenle istediğin gibi konuşamadığın
sorunların varsa bunları güvenilebileceğin bir büyüğünle
(akraba, rehber öğretmen, vb.) konuşarak çözüme
ulaşmayı denemelisin.